



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

---

## Bulgur pilaf con frijoles secos caballo

Kuru Baklali Bulgur Pilavi



1+1/2 vaso de frijoles secos caballo  
2 vaso de trigo agrietado  
2 cebollas, de tamaño medio  
1 cucharada de pasta de pimiento  
1/2 vaso de aceite vegetal  
5+1/2 vaso de agua  
2 cucharaditas de sal

- # Ponga el aceite vegetal en la olla, añadir la cebolla picada en el mismo. Ase hasta que la cebolla a su vez acuosa.
- # Añadir la pasta de pimiento y lavado en seco caballo frijoles en la olla y remover la mezcla. Añadir 3 vaso de agua caliente en ella.
- # Cubra la tapa de la olla y cocinar a fuego medio durante media hora, mientras tanto lavar el trigo y agrietada cepa.
- # Desbloquea la tapa de la olla. Si el caballo frijoles suavizado añadir el lavado agrietada trigo, sal y 2+1/2 vaso de agua en el bote.
- # Cocine por 15 minutos más, luego de sacarlo de la estufa y deje reposar por remojo.
- # Servir caliente o se caliente.

**Nota:** Este pilaf se cocina en Antakya región comúnmente.